

# คุ้มครอง การดูแลพื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนมุสลิม สำหรับผู้นำประจำมัสยิด



จัดทำโดย  
สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข

# ● สารบัญ ●

	หน้า
บทที่ 1 อิสลามกับผู้สูงอายุ	7
ธรรมชาติของผู้สูงอายุ	7
มุน年由ของอิสลามต่อผู้สูงอายุ	9
บทที่ 2 ภาวะสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ	23
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ	23
การเปลี่ยนแปลงตามปกติในผู้สูงอายุ	25
บทที่ 3 การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ	27
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	27
แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการช่วยเหลือผู้สูงอายุ	28
การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ	31
1. การรักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ	31
2. การดูแลรักษาฟัน/ช่องปากในผู้สูงอายุ	32
3. การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	34
4. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	38
5. การดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	44
6. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ	46
7. การตรวจสุขภาพประจำปี	50
บทที่ 4 การดูแลรักษาและพื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ	51
โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	51
1. โรคเบาหวาน	51
2. โรคความดันโลหิตสูง	54
3. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเดือด	55
4. โรคหลอดเดือดสมอง	58
5. โรคไตเรื้อรังและไตวาย	59
6. โรคข้อเข่าเสื่อม	60
7. โรคมะเร็ง	62
8. โรคต้อกระจะก	67

9. โรคสมองเสื่อม	68
10. โรคอัลไซเมอร์	69
11. โรคซึมเศร้า	71
<b>ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ</b>	<b>72</b>
1. ภาวะไขมันในเลือดสูง	72
2. ปัญหาเวียนศีรษะ	73
3. อาการปวดหลัง	75
4. อาการปวดคอ	77
5. การหกล้ม	78
6. ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ยั่ง	79
7. อาการหูตึง	80
8. ความวิตกกังวล	80
9. อาการนอนไม่หลับ	81
10. อาการระแวง	82
11. อาการความจำเสื่อม	82
12. การใช้ยาในผู้สูงอายุ	82
<b>บทที่ 4 แนวทางการดูแลในภาวะสุดท้ายของชีวิต</b>	<b>91</b>
ความเจ็บป่วยในทัศนะอิสลาม	91
ผู้ป่วยภาวะใกล้ตาย	94
สรีระวิทยาของภาวะใกล้ตาย	94
ทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้ป่วยเมื่อถึงภาวะสุดท้าย	96
แนวทางการดูแลผู้ป่วยมุสลิมระยะสุดท้าย	98
<b>ภาคผนวก</b>	<b>101</b>
เครื่องมือประเมินสมรรถภาพในเชิงปฏิบัติ ดัชนีบาร์ಥอล เอดีเออล (Barthel ADL Index)	102
แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	104
แบบทดสอบภาวะทางอารมณ์	106
แบบทดสอบความเครียด	107
คู่มือสำรวจอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเอง	110
<b>เอกสารและสิ่งอ้างอิง</b>	<b>111</b>
<b>คณานำ</b>	<b>116</b>